

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme, dan apabila terbukti terdapat dalam plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan.

Bojonegoro, 28 Agustus 2022



Dwiky Syaibatul Hamdi

NIM : 3220180225



# UNUGIRI

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Dwiky Syaibatul Hamdi  
NIM : 3220180225  
Judul : SURVEI KECEPATAN DAN KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL  
PUTRA DI MA UNGGULAN ULUMIYAH JATIROGO

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian  
sidang skripsi.

Bojonegoro, 28 Agustus 2022

Dosen Pembimbing I



ROHMAD APRIYANTO, M.Pd

NIDN : 0704048703

Dosen Pembimbing II



OLIVIA DWI CAHYANI, M.Pd

NIDN : 0729098702

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Dwiky Syaibatul Hamdi  
NIM : 3220180225  
Judul : SURVEI KECEPATAN DAN KELINCAHAN PEMAIN  
FUTSAL PUTRA DI MA UNGGULAN ULUMIYAH  
JATIROGO

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 28 September 2022.

Dewan Penguji

Penguji I

Mohamad Da'I, M.Pd  
NIDN. 0719089401

Penguji III

Rohmad Apriyanto, M.Pd  
NIDN. 0704048703

Penguji II

Dr. Nurul Huda, M.H.I  
NIDN. 2114067801

Penguji IV

Olivia Dwi Cahyani, M.Pd  
NIDN. 0729098702

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Astrid Chandra Sari, M.Pd  
NIDN. 071059101

Mengetahui,  
Ketua Program Studi PJKR

Hilmy Aliriad, M.Pd  
NIDN. 0707048904

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

“Dan bersabarlah. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”

(QS.Al-Anfal:46)

“Sungguh, mereka yang beriman dan melakukan perbuatan benar akan memiliki taman yang dibawahnya mengalir sungai yang merupakan pencapaian besar”

(QS. Al-Buruj:11)

“Kerja keras dapat dilakukan siapapun, namun dengan kesabaran keberuntungan dan kesempatan akan selalu datang di saat yang tidak pernah ditentukan.”

### PERSEMBAHAN

Beriringan dengan rasa syukurku kepada Allah SWT, aku persembahkan karya terbaikku untuk :

“Ayah dan Ibu”

Dua orang yang sangat berharga bagi kehidupan saya, skripsi ini adalah persembahan kecil yang bisa saya berikan sampai saat ini. Tanpa sadar doa dari kalian berdua yang telah mengiringi langkahku hingga sampai pada titik ini.

Sekali lagi saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya.

“MA Unggulan Ulumiyah”

Terimakasih telah memberi kesempatan pada saya untuk melakukan penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.

## ABSTRACT

*Dwiky Syaibatul Hamdi. 2017. Survey of the Speed and Agility of Men's Futsal Players at the Ulumiyah Superior Court. Thesis, Study Program of Physical Education, Spiritual and Health, Faculty of Teacher Training and Education, Sunan Giri University of Nahdlatul Ulama. Main Advisor Rohmad Apriyanto, M.Pd and Assistant Advisor Olivia Dwi Cahyani, M.Pd.*

**Keywords:** *Futsal, physical condition, achievement*

*Futsal is a sport that is very popular today. Futsal is a game that is generally played indoors or outdoors. Futsal in the game is played by two teams, in each team consisting of five people with the aim of entering the ball into the opponent's goal using body parts other than the hands, except the goalkeeper. Futsal has a game with fast intensity by passing the ball from foot to foot. So good physical condition is needed, especially in speed, agility, and endurance. Good physical condition can improve athlete achievement. To find out a physical condition on the components of a person's speed and agility, the method used is a survey. The sample in this study amounted to 10 Ulumiyah MA Superior futsal players. The research instrument used two types of tests, namely (1) the 30 Meter Running Test (speed), and (2) the Illinois Agility Test (Agility). The data analysis technique used descriptive analysis in descriptive form using percentages. The results of this study indicate that the speed and agility of the Ulumiyah Supreme Court futsal players are in the "medium" or average category. Considering the highest frequency in the moderate category with 3 children or 30%. Overall results of Ulumiyah's top MA futsal players on speed and agility tests with very good category 1 child or 10%, good category 2 children or 20%, moderate category 3 children or 30%, less category 3 children or 30%, very poor category 1 child or 10%. With the benefits of the research, it is hoped that it can be used as a reference for coaches in determining the planning of further training programs to improve the physical condition of players.*

UNUGIRI

## ABSTRAK

Dwiky Syaibatul Hamdi. 2017. *Survei Kecepatan dan Kelincahan Pemain Futsal Putra di MA Unggulan Ulumiyah*. Sripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Rohani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Rohmad Apriyanto, M.Pd dan Pembimbing Pendamping Olivia Dwi Cahyani, M.Pd.

**Kata kunci** : *Futsal, kondisi fisik, prestasi*

Futsal merupakan olahraga yang sangat digemari saat ini. Futsal merupakan permainan yang umumnya dilakukan di dalam ruangan atau *indoor*. Futsal dalam permainannya dimainkan oleh dua regu, pada masing-masing regu terdiri dari lima orang dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dengan menggunakan anggota tubuh selain tangan, kecuali kiper. Futsal memiliki permainan dengan intensitas cepat dengan mengalirkan bola dari kaki ke kaki. Maka dibutuhkan kondisi fisik yang bagus terutama pada kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Kondisi fisik yang baik dapat meningkatkan prestasi atlet. Untuk mengetahui suatu kondisi fisik pada komponen kecepatan dan kelincahan seseorang maka metode yang digunakan adalah survei Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 pemain futsal MA Unggulan Ulumiyah. Instrumen penelitian dengan menggunakan dua jenis tes yaitu (1) Tes Lari 30 Meter (kecepatan), dan (2) *Illionist Agility Test* (Kelincahan). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk deskriptif menggunakan persentase. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kecepatan dan kelincahan pemain futsal MA Unggulan Ulumiyah berada pada kategori “sedang” atau rata-rata. Dengan pertimbangan frekuensi terbanyak pada kategori sedang dengan 3 anak atau 30%. Hasil keseluruhan pemain futsal MA Unggulan Ulumiyah pada tes kecepatan dan kelincahan dengan kategori baik sekali 1 anak atau 10%, kategori baik 2 anak atau 20%, kategori sedang 3 anak atau 30%, kategori kurang 3 anak atau 30%, kategori kurang sekali 1 anak atau 10%. Dengan Manfaat dari penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai referensi pelatih dalam menentukan perencanaan program latihan selanjutnya untuk meningkatkan kondisi fisik pemain.

UNUGIRI

## KATA PENGANTAR

Assalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Alhamdulillah Puji Syukur kepada Allah SWT berkat rahmat, hidayah, dan karunia-Nya kepada kita semua sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Survei Kecepatan dan Kelincahan Pemain Futsal Putra di MA Unggulan Ulumiyah Jatirogo.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengejakan skripsi pada program S-1 di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Dalam penelitian ini penulis bermaksud untuk mengetahui kecepatan dan kelincahan pemain futsal MA Unggulan Ulumiyah yang sering mengikuti kompetisi namun masih belum mendapatkan juara pertama. Penelitian ini ditujukan untuk pelatih futsal MA Unggulan Ulumiyah sebagai bahan evaluasi dalam proses perencanaan latihan yang nantinya akan dilakukan.

Pada proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang tulus dan ikhlas memberikan bantuannya. Untuk dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terimakasih kepada para dosen pembimbing Bapak Rohmad Apriyanto, M.Pd selaku dosen pembimbing I dan Ibu Olivia Dwi Cahyani, M.Pd sebagai dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu serta memberikan bimbingan dan pengarahan sampai terselesaikannya penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan baik isi maupun susunannya. Semoga skripsi ini bermanfaat tidak hanya bagi penulis, juga bagi para pembaca

Bojonegoro, 19 Juni 2022

Dwiky Syaibatul Hamdi  
NIM. 3220180225

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK INGGRIS.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK INDONESIA .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR BAGAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Batasan Masalah .....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	4
1.5 Manfaat penelitian .....	4
1.6 Definisi Istilah .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI .....</b>	<b>5</b>
2.1 Tinjauan Pustaka .....	5
2.2 Dasar Teori .....	7
2.2.1 Hakikat Kondisi Fisik .....	7
2.2.2 Komponen Kondisi Fisik .....	8
2.2.3 Manfaat Kondisi Fisik.....	10
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik .....	11
2.2.5 Hakikat Futsal .....	13



2.2.6	Komponen Kondisi Fisik yang Dominan dalam Olahraga Futsal	18
2.2.7	Teknik Dasar Futsal	24
2.2.8	Taktik Penyerangan Dalam Permainan Futsal	30
2.2.9	Taktik Pertahanan Dalam Permainan Futsal	32
2.2.10	Komponen Kondisi Fisik yang Dominan dalam Futsal	34
2.3	Kerangka Berpikir	37
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN</b>	<b>39</b>
3.1	Metode Penelitian	39
3.2	Populasi dan Subjek Penelitian	39
3.2.1	Populasi	39
3.2.2	Sampel	39
3.3	Tempat dan Waktu Penelitian	40
3.3.1	Tempat Penelitian	40
3.3.2	Waktu Penelitian	40
3.4	Alat dan Bahan	40
3.5	Variabel Penelitian	41
3.6	Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	41
3.6.1	Instrumen Penelitian	41
3.6.2	Teknik Pengumpulan Data	42
3.7	Teknik Analisis Penelitian	44
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	<b>47</b>
4.1	Hasil Penelitian	47
4.1.1	Kemampuan Lari 30 Meter	47
4.1.2	Kemampuan Illionist Agility Run Test	48
4.1.3	Kondisi Fisik Pemain Futsal Putra MA Unggulan Ulumiyah	49
4.1.4	Kemampuan Lari 30 Meter	49
4.1.5	Kemampuan Illionist Agility Run Test	50
4.1.6	Hasil Tes Keseluruhan	52
4.2	Pembahasan	53
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	<b>56</b>
5.1	Kesimpulan	56
5.2	Saran	57

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>61</b>



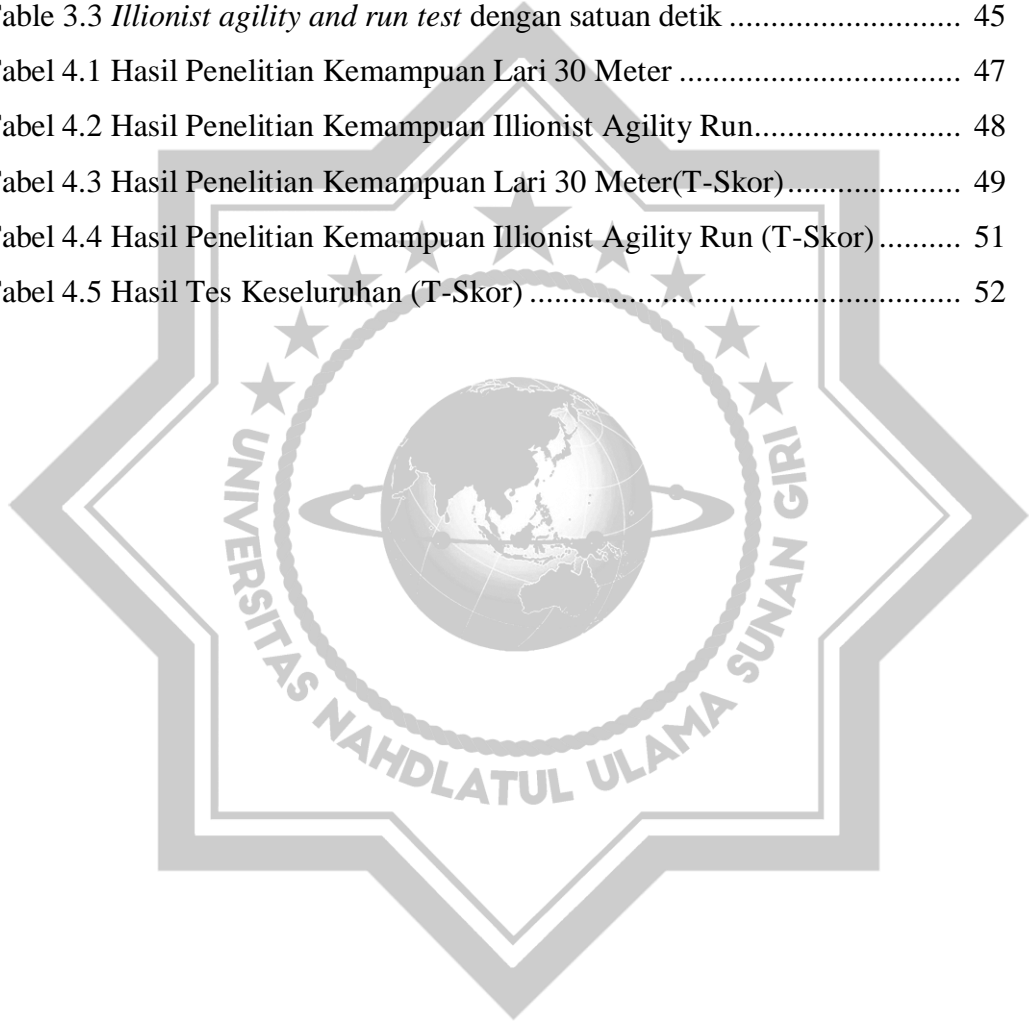
**UNUGIRI**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Futsal.....	19
Gambar 2.2 Gawang Futsal .....	20
Gambar 2.3 Area Pinalti .....	21
Gambar 2.4 Zona Pergantian Pemain .....	21
Gambar 2.5 Gawang Futsal .....	22
Gambar 2.6 Bola Futsal .....	23
Gambar 2.7 Wasit Futsal .....	24
Gambar 2.8 Kontrol Bola .....	26
Gambar 2.9 Menggiring Bola .....	27
Gambar 2.10 <i>Passing</i> .....	28
Gambar 2.11 <i>Shooting</i> .....	29
Gambar 2.12 <i>Heading</i> .....	30
Gambar 2.13 Formasi Penyerangan .....	31
Gambar 2.14 <i>Zone Defence</i> .....	33
Gambar 2.15 <i>Man to Man Marking</i> .....	33
Gambar 3.1 <i>Sprint</i> 30 meter .....	42
Gambar 3.2 <i>Illionist agility run test</i> .....	43
Gambar 4.1 Diagram Hasil Penelitian Lari 30 Meter.....	48
Gambar 4.2 Diagram Hasil Penelitian <i>Illionist Agility Run</i> .....	49
Gambar 4.3 Diagram Hasil Penelitian Lari 30 Meter (T-Skor) .....	50
Gambar 4.4 Diagram Hasil Penelitian <i>Illionist Agility Run</i> (T-Skor).....	51
Gambar 4.5 Diagram Hasil Penelitian Kondisi Fisik Keseluruhan .....	52

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Table 3.1 Alat dan bahan .....	40
Table 3.2 Data Normative Sprint 30 meter dengan satuan detik.....	44
Table 3.3 <i>Illionist agility and run test</i> dengan satuan detik .....	45
Tabel 4.1 Hasil Penelitian Kemampuan Lari 30 Meter .....	47
Tabel 4.2 Hasil Penelitian Kemampuan Illionist Agility Run.....	48
Tabel 4.3 Hasil Penelitian Kemampuan Lari 30 Meter(T-Skor).....	49
Tabel 4.4 Hasil Penelitian Kemampuan Illionist Agility Run (T-Skor).....	51
Tabel 4.5 Hasil Tes Keseluruhan (T-Skor) .....	52



# UNUGIRI

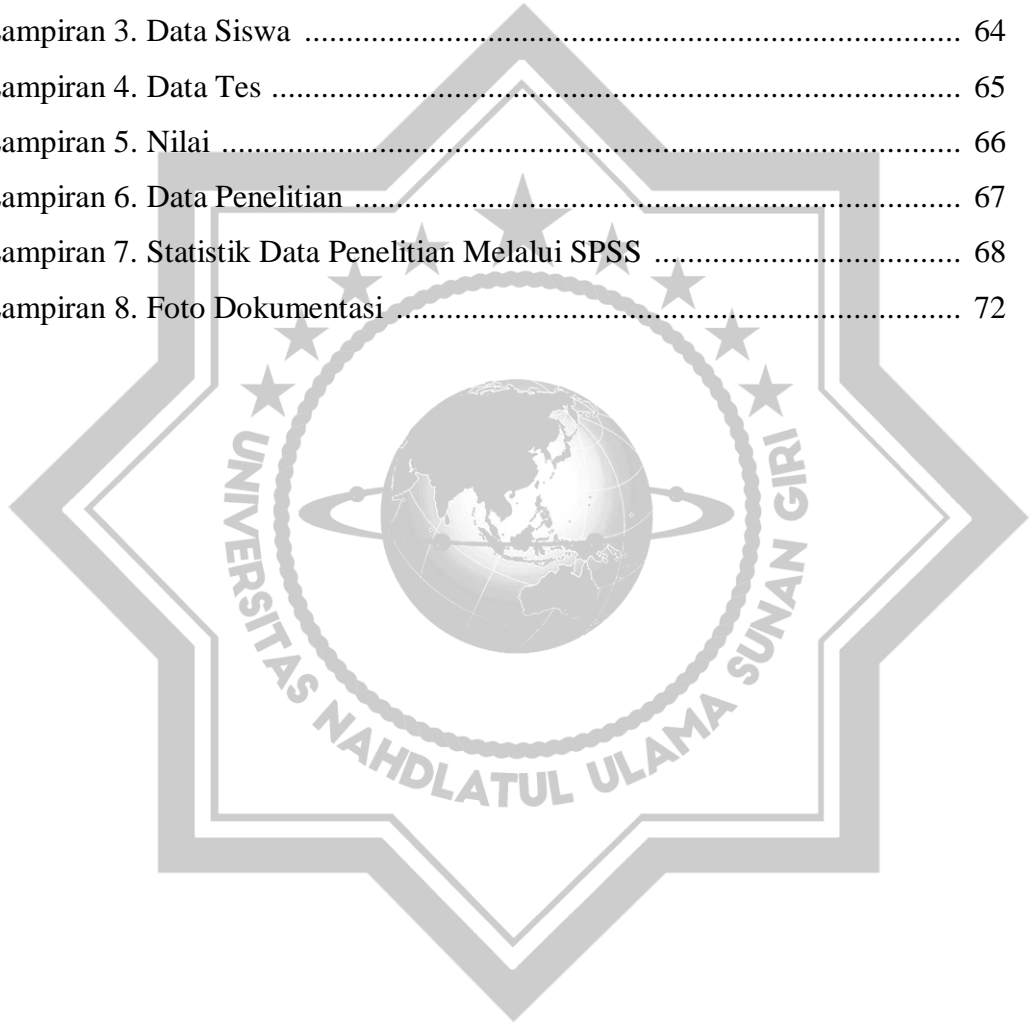
## DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berfikir .....	38



## LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	62
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian .....	63
Lampiran 3. Data Siswa .....	64
Lampiran 4. Data Tes .....	65
Lampiran 5. Nilai .....	66
Lampiran 6. Data Penelitian .....	67
Lampiran 7. Statistik Data Penelitian Melalui SPSS .....	68
Lampiran 8. Foto Dokumentasi .....	72



# UNUGIRI